

Gresskar og tofu-gryte

total tid **50 min.** 50 min. tilberedningstid

Næringsinnhold (per porsjon):

728 kJ / 174 kcal

INGREDIENSER

4 porsjoner

300 g	gresskar
2 ss	rapsolje
80 g	løk
250 g	rød paprika
150 g	grønn paprika
1	fedd knust hvitløk
200 g	røkt tofu
0,5 ts	malt spisskumen
0,5 ts	malt koriander
0,5 ts	malt gurkemeie
500 g	hakkede tomater
300 dl	vann
3 dl	vann
30 g	<u>Kikkoman Naturlig</u>
	<u>Brygget Soyasaus</u>
1 ss	hakket persille

TILBEREDNING

Steg 1

Del opp gresskar, paprika og tofu i biter. Skjær løken i strimler. Vend løken inn i oljen. Tilsett deretter krydder, resten av grønnsakene, tofu og hvitløk.

Steg 2

Stek alt sammen i en stekepanne på middels sterk varme i omtrent 10 minutter. Tilsett vann, hakkede tomater og Kikkoman Soyasaus. Kok under lokk i ca. 30 minutter og rør av og til.

Steg 3

Dryss over finhakket persille før servering.